



Les indispensables du
conseil **PRINTEMPS-ÉTÉ**

FERMENTS LACTIQUES ET LEVURES

« JE VOUDRAIS SOULAGER MES TROUBLES DIGESTIFS »

LES QUESTIONS À POSER

- Pouvez-vous me décrire vos symptômes (diarrhée, constipation, inconfort digestif...)?
- Depuis quand ressentez-vous ces troubles?
- À quelle fréquence dans le mois?
Pour orienter le conseil.
- Avez-vous du sang dans les selles?
- Avez-vous maigri ces derniers temps?
Recherche des signes d'alerte nécessitant une consultation médicale.



Prise en charge

- Certains troubles digestifs modérés peuvent être pris en charge et améliorés par des probiotiques. C'est le cas par exemple des troubles liés au syndrome de l'intestin irritable ou de la prévention voire du traitement des diarrhées.
- La présence de sang dans les selles, l'alternance de périodes de diarrhées ou de constipation, des antécédents personnels ou familiaux de cancer colorectal et toute altération de l'état général imposent une consultation médicale.
- Par prudence, les probiotiques sont contre-indiqués chez les personnes présentant une immunodéficience ou une atteinte de la barrière intestinale.

Offre EN CAS DE DIARRHÉES

- Les souches les mieux évaluées sont *Saccharomyces boulardii* pour les levures et *Lactobacillus Rhamnosus GG* pour les lactobacilles. Elles ont montré leur efficacité en cas de diarrhées chez l'enfant et dans les diarrhées associées à la prise d'antibiotique.
- Parmi les levures, *Saccharomyces boulardii* peut être proposé aux adultes et enfants de plus de 6 ou 7 ans (Ultralevure gélules et ArkoLevure gélules), aux enfants à partir de 2 ans (Ultralevure sachets) ou 3 ans (ArkoLevure sachets) et aux nourrissons dès la naissance (Ultra-Baby, à diluer dans une boisson ou un aliment). On la trouve aussi en association à des ferments lactiques dans Physionorm Plus.
- *Lactobacillus Rhamnosus GG* est présent dans Lactibiane ATB et associé à d'autres souches dans Ergyphilus Plus, Bioprotus Intégral...
- D'autres références aident à rééquilibrer la flore digestive durant un épisode de diarrhées: Lactibiane Imédia, Lactéol, Bacilor,

ArkoBiotics Supraflor, Probiolog, ImoFlora, Carbolevure...

En pratique: durant un épisode de diarrhées et jusqu'à dix à quinze jours ensuite pour aider à rééquilibrer la flore digestive, ou en prévention lors de la prise d'un traitement antibiotique notamment.

EN CAS DE CONSTIPATION

- Certaines souches de lactobacilles et bifidobactéries, ainsi que des prébiotiques (fructo-oligosaccharides...), peuvent aider à réguler le transit, notamment lorsque la tendance est à une constipation ou à des ballonnements intestinaux: Bioprotus 7000, Microfibre+, Physiostim Confort digestif, etc.
 - Transitbiane est une association de fibres solubles (fructo-oligosaccharides, acacia et xanthane) et insolubles (soja).
- En pratique:** en cure d'une à deux semaines, à renouveler si besoin.

SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

- Plusieurs études ont montré l'efficacité de la souche *Bifidobacterium infantis 35624* sur les symptômes de l'intestin irritable, avec notamment une diminution des douleurs abdominales et des ballonnements. On la retrouve dans Alflorex, à prendre à raison d'une gélule par jour pendant quatre semaines au moins; à renouveler si besoin.
 - **D'autres souches de bifidobactéries** (*breve, longum, helveticus...*) et de lactobacilles (*Rhamnosus GG* et *plantarum...*) **sont également proposées pour soulager ce type de symptômes:** Lactibiane Référence et Lactibiane Tolérance, ArkoBiotics Supraflor, Bioprotus 4000 ou 7000, Ergyphilus Confort, **Maxi-Flore**, Probiotil, ImoFlora, Physionorm Daily, Smebiocta...
- En pratique:** en cure de trois semaines à un mois, renouvelable.

MES CONSEILS EN +

- En cas de syndrome de l'intestin irritable, il peut être nécessaire, lors de recrudescences des troubles, d'orienter le patient vers des traitements symptomatiques: siméticone (Siligaz, Carbosylane...), antispasmodiques musculotropes (Spasmocalm, Débricalm...) ou encore pansements gastro-intestinaux (Actapulgite, Bedelix...) en cas de douleurs abdominales et ballonnements; anti-diarrhéiques en cas de diarrhées (ImodiumCaps, Diastrolib, Indiaral, Tiorfast...); laxatifs doux, notamment de type macrogol en cas de constipation (MicroLax Macrogol, TransipegLib, ForlaxLib...).
- L'alimentation doit être adaptée si besoin avec un nutritionniste. Les aliments fermentescibles sont notamment à limiter: choux, légumineuses, oignon, ail, poireau...